

打卡赛圆满落幕 报道滞后确有原因

大华府第三届“金秋快乐健康月打卡赛”第四周新闻公报



庄子曰：人生天地之间，若白驹之过隙。稍不留神，为期一个月的大华府第三届“金秋快乐健康月打卡赛”已经悄悄落下帷幕。30支队伍紧跑慢走，徜徉于山水之间，街头巷陌，在他们身后是一串串清晰的足迹和颗颗滴落的汗水，以及弥漫于空中的笑声……

那位说了，打卡赛已于一周前，即10月30日结束，你的报道也太滞后了吧！抱歉，这还真的不怪我，怪只怪咱们裁判组太认真了。为了各队成绩真实有效，体现大赛的宗旨：公平、公证和透明，他们对前几名的队伍进行了严格的复查，待一一确认后，才能正式对外公布。所以，本新闻官只能等待，别无选择。



在正式发布新闻之前，首先提醒大家，本届打卡赛颁奖典礼定于11月20日（星期日）上午9:30，在Cabin John Regional Park (7400 Tuckerman Lane, Bethesda, MD 20817) 举行，请全体队员届时光临！

好了，咱们言归正传……

新闻一：

10月29日，也就是大赛结束的前一天，天高云淡，秋高气爽。来自河北远亲近邻队、河北医科大学队和黄河一队、二队、三队的十几位队员集结于马州弗雷德里克小城，来了一场集体拉练。大家一边健步而行，一边包揽身边的秋叶、秋水，留下一幅幅美照，溅起一阵阵笑声，近五个迈的距离轻松拿下，那感觉就一个字：爽！

新闻二：

从打卡赛第二周开始，CRC队里就有人中招发烧。为了保护队员，在发烧不许打卡的指导方针下，CRC代表队的出勤率跌到所有队的最低。但全队上下共同努力，仍然把跑量始终维持在第六名的水平。本周亮点仍然是黄小牛和高大牛夫妻，在繁忙的科研会议期间，依然坚持天天打卡，充分展示了超越自我的体育和团队精神。另一位猛将清华美女司令虽然速度不快，但她利用几乎

所有带孩子训练及工作间隙打卡，跑量惊人！让人赞叹不已！

新闻三：

比赛进入尾声，许多人表现出意犹未尽，恋恋不舍的神情。为此，来自天津海河之秋队的宁茜、包容夫妇有感而发，用十个“之最”来记录一个月的心情，非常实在和有趣，现分享如下：

最祈盼的是明天有个好天气；

最兴奋的是看记录仪，了解今天走了多少路；

最紧张的是每次记录成绩时怕出错；

最挑战的是下雨坚持走路，风雨兼程；

最遗憾的是程序没开，走路没有记载；

最舒服的是走完路后的通体舒畅；

最给力的是全队团结一致，保持全勤；

最受益的是养成了一个良好的习惯，走路健身；

最惊奇的的是回头看看，自己一个月能走这么多的路；

最重要的是路要一步步的走，贵在坚持！

还应该再加一个“最”，这是最有才气的一对夫妻，同意的请举手！

新闻四：

大赛即将结束，许多健步与山林巷陌的队员们被激发出内心的潜能，纷纷吟诗做赋，一展诗人风范，请听来自逍遥踏秋队队员董建平同学（笔名：夜阑风静）的作品：

《七律·踏秋寻梦》

金风拂面意清佳，闲访湖山遣岁华。

数点白鸥吟碧水，千层丹叶胜春花。

且寻尘外谢公迹，更赏菊边陶令家。

背上行囊秋色满，妙词句句用心夸。

新闻五：

据统计，在参加比赛的30支队伍中，共有20多对夫妻档。他们在比赛中相互鼓励，相互督促，不仅脚步在延伸，感情也是与日俱增，用天津海河之秋队那对才气夫妇的话说：最惬意的是夫妻双双“压马路”，重温旧梦，仿佛又回到了少男少女的青葱岁月。

最后一句是笔者加的，有点肉麻哈！

新闻六：

经过为期一个月的打卡赛，总成绩（按出勤率和总里程排列）位列前六名的队伍分别是：

第一名：东北一队（1800迈，满卡）

第二名：湖南暴走湘军队（1610.16迈，满卡）

第三名：东北二队（1476.63迈，满卡）

第四名：湖南楚湘六杰队（1050.82迈，满卡）

第五名：湖南行走三湘队（937.98迈，满卡）

第六名：河北勇往直前队（832.55迈，满卡）

新闻七：

在整个比赛中，共有11位队员的总成绩超过300迈的上限，被称为“勇士”。其中东北一队全部六名队员总成绩均超过300迈，其实力达到令人恐惧的程度，成为名副其实的冠军队，让我们为所有勇士鼓掌，向他们致敬！这一位勇士是：

赵洪、赵彦平、Forest Sun、杨丽、孙杰、衣美红（均来自东北一队）、陈颖、孙梅（均来自东北二队）、陈慧妃、肖江（均来自湖南暴走湘军队）、张洪山（CRC队）。

新闻八：

虽然大赛已经结束，但据笔者获悉，有将近一半的队伍并未解散，像黄河一、二、三队、河北医科大学队，以及湖南同乡会的五支队伍等等，他们每天还在自由打卡。虽然没有了功名，但大家希望以此来激励自己，尽量坚持得长久一些，并以良好的习惯静候来年的比赛。



童星璀璨 完美收官

——《童心 童趣 童声》朗诵会演出集锦

伴随着金色十月五彩缤纷的秋叶，大华府朗诵俱乐部的《童心 童趣 童声》云端朗诵会于10月29日圆满的落下了帷幕。朗诵会绚丽多彩，持续了近两个小时。小演员们稚嫩的童声，真挚的情感，饱含深情的朗诵深深吸引了观众，每首诗歌，每个故事小演员们都演绎得精彩绝伦。大华府俱乐部主任李淑红老师为大会致辞，播音主持方面的专家，东方卫视美国新闻中心资深记者 主任播音员 王涛峰先生亲临现场指导并发言为小朋友加油鼓劲。周浩老师对小演员的表演大加赞赏，并给他们提供了数学学习优惠大礼包。此外朗诵会还得到了大华府众多中文学校的领导、中文教师和社会各界的支持，他们的支持使得朗诵大会蓬荜生辉。

朗诵会上小演员们共朗诵了15首诗歌，讲述了10个故事。朗诵会两位小朋友的主持，自然、大方表现不俗。演出由诗歌《妈妈您是一朵花》开场，三位同学用诗歌向世界上最伟大的母爱致敬。《我希望》、《想变成》、《笑的花朵》表达了孩子们美丽的梦想，《我们去寻找一盏灯》表达了对未来的无限的想象与期待。而戴望舒的《寻梦者》让我们通过梦听到了追逐理想的期盼。表现了富有诗意的自然风光的诗歌《在天晴了的时候》、《听秋的声音》、《我想变成大大的荷叶》、《写信》、《写给云》让我们看到了孩子们眼中、心中的大自然，透露出孩子们对大自然的亲近的遐想、赞美、向往、热爱和在与大自然亲近中感受到的欢快和向往。散文诗《荷叶圆圆》《青蛙写诗》更是洋溢着浓厚的童真童趣。小朋友们用火一般激情朗诵的诗歌《中

国字》、《中国话》让我们感受到孩子们对中国传统文化和中华五千年文明追根寻源的传承和弘扬。孩子们讲述的大家耳熟能详的故事《小马过河》、《北风和太阳》、《猴吃西瓜》、《狐狸和葡萄》、《熟能生巧》、《陶罐和铁罐》、《东郭先生和狼》、《蔷薇花和鸡冠花》、《要下雨了》、《老鼠报恩》更是带领我们穿越时空，回到童年时代，这些成年人儿时倒背如流的故事，通过孩子们不同方式的诠释，真是倍感亲切。

本次朗诵会的艺术指导是具有丰富编剧导演经验的柳红伟老师。朗诵会的所有内容都是经过柳红伟老师精心挑选，精心改编的以适合美国出生的小朋友的认知，内容包括课文故事，儿童诗歌，传统成语故事，大自然景物描写，借景抒情，寓情于景，中华文化的追踪寻源等，目的是希望小朋友们记住自己的根。朗诵会每个节目的背景音乐柳老师也是精雕细琢，每个节目的背景音乐都风格各异，有古琴，钢琴，吉他，有流行音乐，古典音乐等，每张背景图片，每首音乐背景都力求与节目内容贴近，以更好的体现故事情节，诗歌意境。柳红伟老师的对整场演出的构思主题鲜明，结构完美，充分体现了童心童趣童声——以赤子之心，乐赏大自然，以稚嫩童声，展示真善美。柳老师对每个小演员都进行了多次的个别辅导，对每个孩子的每个表情，每个动作，每个停顿，每个眼神都进行耐心指导。孩子们的家长对此次演出也给予了极大的支持，和孩子一起反复的录制，不厌其烦。有的家长打趣说：录了八八六十四遍了！孩子则说：才知道什么叫“熟能生

巧”。真的好感动！演出实施团队的志愿者们反复切磋放映，图像技术，不疏忽一个程序，不放过一个细节，齐心协力，做到最好。

演出结束后，柳老师发表感言：小朋友的表现出乎意料的精彩，祝贺小朋友演出成功！感谢家长的支持和配合。感谢义工团队，俱乐部主任李老师也赞扬了小朋友的精彩演出。参加的朗诵会的朋友也纷纷对演出的成功表示祝贺。华府诗友社雷均匀社长特地写诗祝贺：

七绝·贺童心童趣童声朗诵会

雷厉风行

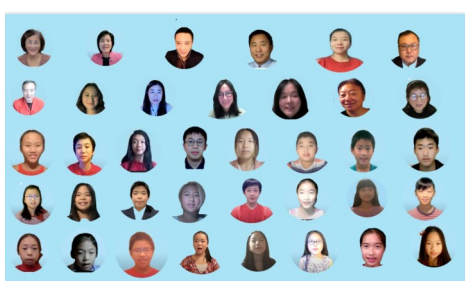
谁家风度小精灵，

直上天探索行。

清脆童声玩雅趣，

童心耿耿系根纆。

孩子们也纷纷发言感谢柳老师的指导。万家仪小朋友在接受主持人采访时说：她跟柳老师七岁开始学习主持朗诵后，从一个害怕在众人面前讲话到逐渐成为能够主持各种活动和在大庭广众面前发言、讲演，还多次参加各种比赛并获奖，她和同学参加全球高中生商业挑战赛分别获得了马里兰州第一名和国际总决赛第六名的好成绩，她说学习主持使她更加自信。她还鼓励弟弟妹妹们，只要坚持参加学习，一定会更优秀。家长侯晓辉女士在接受采访时总结了自己孩子学习朗诵的三点体会：有趣味，有规矩，有恒心。趣味，是因为朗诵中，枯燥的中文在诗歌故事里动起来，活起来，变得立体有趣了。规矩让孩子懂得尊重规律。恒心让孩子在逆境中学会坚持。孩子学习朗诵



后每个字的发音都准确而且声音更漂亮。在排练过程中孩子非常努力，力求做到最好。

此次朗诵会再一次证明了小朋友学习中文朗诵不但对学习中文本身的好处，而且在学习朗诵过程中获得的其它技能也能让孩子们受益终生。语言是相通的，朗诵能够增强声音的表现力，训练仪态仪表，培养自信和勇气，让孩子们拥有悦耳的声音，优雅的姿态，流畅的表达。这些无论是对日常生活，还是对工作学习中的交流沟通，都至关重要。希望通过学习朗诵，让我们的孩子敢于表达，善于表达，精于表达。

感谢柳红伟老师的辛勤付出！感谢孩子的努力！感谢家长的配合！再次祝贺演出圆满成功！

此次演出的视频已经上传到YouTube和优酷，欢迎大家观看，具体链接如下，

YouTube: https://youtu.be/ak-X_g9S22w

优酷: https://m.youku.com/video/id_XNTkxNTU5NDMxMg==.html

陈艺虹供稿